

Ольга Ивушкина

Готовим без мяса



УДК 641/642

ББК 36.997

И17

Ивушкина, О.

И17 Готовим без мяса / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75437-3

Если вы не любите блюда из мяса или решили стать вегетарианцем, то считайте, что эта книга написана специально для вас! Здесь вы найдете рецепты самых разнообразных блюд без мяса, начиная с салатов и заканчивая супами. Так что остается только пожелать: приятного аппетита!

BIC WBA

BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75437-3

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020

© Т8 Издательские технологии, 2020

Глава 1

Блюда из сырых овощей



Салат с помидорами и яблоками

Требуется: 6 помидоров (мясистых), 150 г зеленого лука, 2 болгарских перца, 1 яблоко, 100 г сыра «Гауда», 5 ст. л. майонеза, 1 зубчик чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, 150 г йогурта, свежая зелень укропа, соль, перец.

Способ приготовления. Помидоры хорошо промойте и каждый, стараясь не прорезать до конца, разделите на восемь частей. Затем выньте середину и мелко порежьте. Получившиеся корзиночки положите на блюдо, посолите и поперчите.

Болгарский перец и лук очистите. Нарежьте лук колечками; яблоки — дольками; перец и сыр — кубиками. Смешайте все компоненты, включая мякоть помидоров, и разложите по томатным корзиночкам.

Для приготовления соуса смешайте йогурт и майонез. Мелко порезанный чеснок добавьте в соус. Всыпьте соль, перец и сахар.

Салат залейте приготовленным соусом. Сверху посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Салат с редисом и свежими огурцами

Требуется: по 1 пучку салата и редиса, 300 г свежих огурцов, 1 синяя луковица, 300 г вареной колбасы, 10 г топленого масла, 200 г сыра, 3 ст. л. уксуса, 5 ст. л. оливкового масла, зелень базилика, соль, перец.

Способ приготовления. Редис разделите на четыре части, а листья салата нашинкуйте. Огурцы порежьте полукольцами, а луковицу — мелкими кубиками. Все разложите на блюде.

Колбасу нарежьте тонкими ломтиками. Топленое масло разогрейте на сковороде и обжарьте в нем колбасу. Затем остудите и выложите поверх салата вместе с сыром, порезанным кубиками.

Зелень нарежьте тонкими полосками, смешайте с растительным маслом и уксусом, поперчите, посолите. Полу-
ченным соусом залейте салат.

Свекольный салат с солеными огурцами

Требуется: 1 крупная свекла, 1 селедка, 2 со-
леных огурца, 2—3 картофеля, 1—2 моркови,
1—2 ч. л. тертого хрена, 1 стакан сметанного
соуса, 1 яйцо, зеленый лук, петрушка.

Способ приготовления. Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке. Филе сельди нарежьте кубиками. Все тщательно перемешайте, добавьте нарезанные кубиками огурец, вареные картофель и морковь. Заправьте салат тертым хреном и сметанным соусом, выложите в салатницу.

Перед подачей на стол салат посыпьте рублеными яйцами, зеленью петрушки и лука.

Салат из белокочанной капусты

Требуется: 200 г белокочанной капусты, 100 г колбасы, 80 г майонеза, 1 средний пучок зелени, соль, перец.

Способ приготовления. Белокочанную капусту нашинкуйте мелкой соломкой, перетрите с солью, чтобы капуста дала сок. Добавьте колбасу, нарезанную маленькими кубиками, заправьте салат майонезом и перцем. Не забудьте посыпать зеленью укропа.

Салат из баклажанов с помидорами

Требуется: по 2 баклажана и помидора, 1 ст. л. уксуса, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, красный молотый перец, зелень укропа, эстрагона и сельдерея.

Способ приготовления. Баклажаны испеките в духовке, остудите, очистите от кожуры, нарежьте тонкими полосками. Выложите на тарелку, посолите, поперчите, посыпьте мелко нарезанным репчатым луком, зеленью сельдерея, эстрагона и укропа. Полейте маслом и уксусом. Украсьте дольками помидора.

Салат из свеклы и моркови с орехами

Требуется: 500 г вареной свеклы, 2 моркови, 40 г орехов, 3—4 зубчика чеснока, соль, лук.

Способ приготовления. Свеклу натрите на крупной терке, морковь — на мелкой. Добавьте чеснок, растертый с луком и солью, орехи.

Салат из сладких помидоров

Требуется: 1 кг баклажанов, 600 г помидоров сладких сортов, 200 г моркови, 300 г болгарского перца, 50 г чеснока, 200 г репчатого лука, соль, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, черный перец, зелень.

Способ приготовления. Баклажаны нарежьте кольцами толщиной 1 см, обильно посолите и поставьте их под пресс на полчаса. Затем промойте их в проточной воде и промокните салфеткой.

На сковороде раскалите растительное масло и в нем обжарьте колечки баклажана с обеих сторон до хрустящей золотистой корочки. Затем выложите их на блюдо в один слой. Болгарский перец очистите от семян, промойте и разрежьте вдоль на четыре части. Обсушите и обжарьте с обеих сторон — из этих кусочков выложите второй слой. Морковь нарежьте кружочками, обжарьте с луком и помидорами, нарезанными полукольцами. Это будет третий слой.

Добавьте рубленый чеснок, посолите, поперчите и посыпьте рубленой зеленью.

Салат из моркови с маринованным луком и чесноком

Требуется: 2 моркови, 2 дольки чеснока, 2 луковицы, 2 стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана разведенного уксуса, сахар по вкусу, 1 лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Лук почистите, нарежьте колечками, обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, положите в маринад, приготовленный из воды, уксуса, саха-

ра с лавровым листом. Оставьте на 2 ч, слейте маринад. Морковь натрите на крупной терке, чеснок измельчите. Лук выньте из маринада, смешайте с морковью и чесноком, заправьте растительным маслом.

Салат из кукурузы с фасолью

Требуется: 1 стакан фасоли, 1 початок кукурузы, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Отварите кукурузу и предварительно замоченную фасоль. Фасоль смешайте с вареными зернами кукурузы и порубленным зеленым луком, посолите, заправьте растительным маслом.

Салат из облепихи и моркови

Требуется: 5 морковок, 300 г облепихи, растительное масло, соль.

Способ приготовления. Морковь натрите на терке, добавьте облепиху, растительное масло, перемешайте, слегка подсолите.

Салат из моркови и морской капусты

Требуется: 2 моркови, 400 г морской капусты, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, 1 ложка меда, 1 ложка растительного масла, лимонный сок.

Способ приготовления. Морковь сварите, порежьте на мелкие кубики. Морскую капусту отваривайте в течение 3 мин, остудите, порубите. Зеленый лук, укроп мелко

порежьте. Все перемешайте, полейте заправкой из растительного масла, смешанного с растопленным медом и лимонным соком.

Салат из моркови с чесноком в шариках

Требуется: 250 г сыра, 150 г моркови, 3 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления. Вареную морковь и сыр натрите на мелкой терке, хорошо перемешайте. Добавьте толченый чеснок, соль и сформируйте шарики.

Салат из помидоров с грецкими орехами

Требуется: 500 г помидоров, 1 стакан грецких орехов, 1 головка чеснока, 100 г лука, 1—2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Чеснок очистите, мелко порежьте, истолките вместе с грецкими орехами. Помидоры, нарезанные кружочками, уложите слоями, перемежая массой из чеснока и орехов и подсаливая. Верхний слой помидоров закройте кольцами лука. Полейте растительным маслом, поставьте на некоторое время в холодильник. Добавьте перец по вкусу.

Салат из капусты с чесноком

Требуется: 1 кг капусты, 2 дольки чеснока, 2 луковицы, 2—3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, посолите, оставьте на 2—3 ч, добавьте мелко порезанный лук,

толченый чеснок, перемешайте, выложите в глубокую миску, придавите тарелкой, положенной вверх дном, оставьте на 2 дня. Перед подачей заправьте растительным маслом.

Салат из малины со шпинатом

Требуется: $\frac{1}{3}$ стакана йогурта, $\frac{1}{4}$ стакана сливового сока, 1 ч. л. сахара, 250 г шпината, 2 стакана малины.

Способ приготовления. Шпинат промойте, нашинкуйте, смешайте со сливовым соком, йогуртом, сахаром. В отдельной миске осторожно перемешайте ягоды малины со шпинатом, полейте заправкой.

Салат капустный с виноградом, яблоками и бананами

Требуется: 1 маленький кочан капусты, 150 г винограда, 2 яблока, 2 банана, $\frac{1}{2}$ ч. л. цедры лимона, кислое подслащенное молоко.

Способ приготовления. Капусту очистите, порежьте соломкой, виноград без косточек разрежьте пополам, банан и яблоки порежьте на кусочки. Перемешайте капусту и фрукты, добавьте лимонную цедру, заправьте кислым молоком с добавлением сахара.

Салат из листьев липы, сыра и орехов

Требуется: 150 г сыра, 5 ст. л. нарубленных листьев липы, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Сыр натрите на терке, листья липы промойте, нарубите, орехи измельчите, все перемешайте, добавьте мед и сметану.

Салат из сушеных яблок с кефиром

Требуется: 70 г сушеных яблок, 1 стакан кефира, 1—2 ст. л. меда, измельченные грецкие орехи.

Способ приготовления. Вымытые сушеные яблоки залейте теплой водой, оставьте на сутки. Выньте из воды, нарежьте полосками. Стакан кефира взбейте венчиком вместе с медом до образования пены.

Нарезанные яблоки полейте взбитой пеной, добавьте измельченные орехи.

Салат из помидоров и сыра

Требуется: 6 помидоров, 250 г сыра, 1 луковица, пучок петрушки и укропа, 4 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Помидоры опустите на несколько минут в кипяток, снимите шкурку, порежьте кружочками. Сыр натрите на крупной терке, луковицу мелко порежьте. Уложите слой помидоров, посыпьте луком, тертым сыром, полейте сметаной, посолите, снова положите кружочки помидоров, лук, сыр и т. д. Салат поставьте на холод, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Сырковая масса с зеленью

Требуется: 1 огурец, несколько редисок, 30 г зеленого лука, 3 листочка шпината, пу-